

Les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information ne pratique à aucun titre la médecine lui-même, ni aucune autre profession thérapeutique, et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs Santé et Nutrition n'est pas responsable de l'exactitude, de la fiabilité, de l'efficacité, ni de l'utilisation correcte des informations que vous recevez par le biais de nos produits, ou pour des problèmes de santé qui peuvent résulter de programmes de formation, de produits ou événements dont vous pouvez avoir connaissance à travers ce site. L'éditeur n'est pas responsable des erreurs ou omissions. Aucune des informations ou de produits mentionnés sur ce site ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

Détails importants que vous devez savoir sur l'arthrose

Cher lecteur,

L'arthrose est une maladie très répandue qui envoie chaque année 4 millions de patients chez leur médecin en France.

Pour l'industrie pharmaceutique, c'est une vache à lait qui a été exploitée, et même surexploitée jusqu'à ce qu'éclate le scandale du Vioxx, un médicament anti-inflammatoire utilisé contre les douleurs de l'arthrose, et retiré du marché en 2004 à cause de son danger pour le cœur.

Lorsque vous souffrez d'arthrose, une ou plusieurs des articulations de votre corps sont douloureuses, gonflées, enflammées. Chaque geste vous fait souffrir, et adieu les jeux de ballon, la danse, le ski, le tennis. Quant à l'athlétisme, le judo et le karaté, ou encore l'haltérophilie, ce n'est bien sûr même pas la peine d'y penser !

Certains patients ne peuvent plus monter ni descendre un escalier. D'autres sont totalement immobilisés. Bref, il y a urgence, et c'est pourquoi les patients se sont longtemps tournés massivement vers les médicaments anti-inflammatoires, la cortisone et les analgésiques chimiques (anti-douleurs).

Ces médicaments fonctionnent, dans un premier temps. Miracle, vous pouvez à nouveau ouvrir un pot de confiture, casser des noix, jardiner ! Vous redécouvrez les petits plaisirs de la vie pendant plusieurs mois, peut-être même quelques années.

Mais c'est alors que survient une crise d'arthrose plus violente et durable qu'à l'ordinaire. Confiant, vous avalez pilule sur pilule, pendant une semaine, dix jours, quinze jours... et vous vous apercevez que, non seulement l'effet n'est plus si efficace, mais que votre

digestion se dérègle. Diarrhées, constipations, douleurs à l'estomac, puis saignements, vous vous inquiétez. Vous commencez à vous demander s'il faut continuer les médicaments ou si vous ne préféreriez pas, après tout, vos douleurs d'arthrose.

Malheureusement, vous avez raison de vous poser la question. L'arthrose est causée par une inflammation du cartilage, ces coussins qui protègent le bout de vos os, et qui leur permettent de se frotter l'un contre l'autre en souplesse. En cas d'arthrose, des agents inflammatoires dans vos articulations détruisent le cartilage, qui se fissure, se craquèle, et peut disparaître complètement, laissant vos os à nus. Lorsque vous bougez, les bouts de vos os frottent directement l'un contre l'autre, ce qui fait mal et aggrave encore l'inflammation, et donc le gonflement de vos articulations.

Les médicaments bloquent la douleur, c'est tout

Les médicaments actuels, y compris les plus récents ne font que bloquer la douleur. Ils n'ont aucun effet sur le cartilage, qui continue à se dégrader.

C'est pourquoi ils sont efficaces à court terme. A long terme, leur efficacité baisse, jusqu'à devenir inexistante lorsque tout votre cartilage a disparu. Et il ne vous reste plus que les effets secondaires, qui peuvent être graves.

Mais la bonne nouvelle est que les recherches scientifiques récentes montrent que la médecine naturelle a des solutions très intéressantes à vous proposer contre l'arthrose.

En fait, l'arthrose fait peut-être même partie des maladies contre lesquelles il existe le plus d'espoir. De nombreux patients sont parvenus à se débarrasser totalement de leurs douleurs, grâce à des solutions naturelles.

Aujourd'hui, nous allons explorer plusieurs traitements possibles, qui soulageront la plupart des patients. Si aucune ne marche pour vous, pas d'angoisse. Nous reviendrons très régulièrement dans *Santé et Nutrition* sur le sujet de l'arthrose pour présenter tous les aspects de cette maladie, ce qui sera l'occasion de proposer de nombreuses autres approches thérapeutiques efficaces.

Contre la douleur : l'harpagophytum

Les adeptes de la médecine naturelle voudront bien m'excuser de commencer par cette « tarte à la crème ». L'harpagophytum se vend aujourd'hui à tous les coins de rue. Les seuls points de vente qui n'en proposent pas encore sont les distributeurs automatiques de snacks dans les gares (mais pour combien de temps ?). En fait le succès est tel que la culture d'harpagophytum serait en train de provoquer un désastre écologique (de plus) en Afrique.

Cette plante est en effet récoltée dans les déserts sableux d'Afrique du Sud et de Namibie. Les racines sont utilisées pour fabriquer des gélules qui renferment les principaux principes actifs : harpagoside, harpagide, procumboside, procumbide, des substances anti-inflammatoires et analgésiques.

Pour les personnes souffrant de rhumatismes, des cures de cette plante apportent en

général un soulagement rapide et spectaculaire qui peut aider à réduire les doses des médicaments. Beaucoup disent ne plus pouvoir s'en passer.

Une étude publiée en 2003 montre une forte réduction de la douleur et des symptômes de l'arthrose chez 75 patients traités avec de l'harpagophytum. La douleur régresse de 25 à 45 % alors que la mobilité augmente d'autant.(1)

L'harpagophytum serait aussi efficace que des médicaments pour calmer les inflammations et les douleurs de l'arthrose si l'on en croit l'ensemble des études conduites sur le sujet.

Une étude française très récente a été conduite sur 122 personnes souffrant d'arthrose de la hanche et du genou. Pendant 4 mois, une partie des volontaires a pris 435 mg d'harpagophytum par jour pendant que l'autre prenait un médicament anti-inflammatoire appelé diacérhéine. Les douleurs ont diminué de la même manière dans les deux groupes. Les patients du groupe harpagophytum utilisaient moins de médicaments anti-douleur à la fin de l'étude. Ils souffraient également moins de diarrhées que ceux qui suivaient le traitement anti-inflammatoire chimique (26 %).(2)

Une autre étude de 2003 a comparé chez 44 personnes l'efficacité de l'harpagophytum à celle d'un anti-inflammatoire de dernière génération, le rofecoxib. Les patients pouvaient continuer à suivre en parallèle leur traitement habituel ou l'interrompre s'ils allaient mieux. Six semaines après le début de l'étude, 10 patients avaient pu, grâce à l'harpagophytum, suspendre pendant plus de 5 jours leur traitement habituel. Ils n'étaient que 5 parmi ceux soignés avec le rofecoxib. Pour les autres, la réduction de la douleur était similaire dans les deux groupes, mais le nombre d'effets indésirables deux fois plus élevé chez les personnes qui prenaient le rofecoxib.(3)

Voilà pour la douleur...

Le gingembre, un anti-inflammatoire méconnu

Mais supprimer la douleur ne suffit pas, comme nous l'avons vu. Encore faut-il réduire aussi l'inflammation, car l'inflammation est produite par des agents, les interleukines, qui détruisent votre cartilage.

La médecine ayurvédique décrit le gingembre (*Zingiber officinale*) comme la plante de référence pour combattre les inflammations de toutes natures. Des recherches très récentes ont confirmé le caractère anti-inflammatoire des composés du gingembre. En fait, certains chercheurs estiment que le gingembre pourrait faire jeu égal avec des médicaments de dernière génération.(4)

C'est en s'appuyant sur son usage ancestral que des chercheurs ont eu l'idée en 1992 de tester de la poudre de gingembre dans l'arthrose. Après 3 mois d'utilisation, les trois-quarts des patients ont vu leur état s'améliorer. Certains ont poursuivi le traitement à base de gingembre pendant plus de deux ans et demi sans aucun effet indésirable notable.(5)

Une étude clinique intéressante a été récemment publiée dans le journal médical de référence *Arthritis and Rheumatism*. Les scientifiques ont donné pendant 6 semaines à des personnes souffrant d'arthrose du genou, soit du gingembre soit un placebo. Les

participants pouvaient prendre un médicament chimique si les douleurs étaient trop fortes. L'étude a été conduite sans que ni les médecins qui dirigeaient l'étude, ni les patients, ne sachent qui prenait le gingembre et qui prenait la pilule dénuée d'effet (placebo). En science, ces études sont dites « contrôlées, en double aveugle » et ce sont celles dont les résultats sont les plus fiables.

Les chercheurs ont constaté à l'issue de l'étude que les personnes ayant pris le gingembre, mais pas celles qui avaient pris le placebo, se déplaçaient avec plus de facilité, que leur douleur était moins forte et leur articulation moins raide, signe que leur arthrose était grandement améliorée par le gingembre.(6) Toutefois, nous n'en sommes qu'au début des études sur le gingembre dans l'arthrose, et il faut attendre la confirmation de ces résultats avant d'être certain de son efficacité.

Ralentir la maladie avec les acides gras oméga-3

La troisième arme stratégique dans votre combat contre l'arthrose est une substance qui permet de ralentir la maladie, et il s'agit des oméga-3.

Les oméga-3, autre « tarte à la crème » de la médecine naturelle, tant leur efficacité est désormais incontestable et reconnue même par la médecine conventionnelle, sont une famille d'acides gras (constituants des graisses) que l'on trouve dans les légumes à feuilles vertes, les noix, les poissons gras (anchois, hareng, maquereau, sardine, saumon), les graines de lin, les huiles de colza, de noix et de lin. Une fois absorbés, ces acides gras donnent naissance à des substances qui ont des propriétés anti-inflammatoires puissantes.

Depuis 1998, le Dr Bruce Caterson de l'université de Cardiff (Pays de Galles) et son équipe se passionnent pour les bénéfices potentiels des suppléments d'oméga-3 sur l'arthrose. Après plusieurs expériences menées en laboratoire sur des tissus de cartilage arthrosique qui se sont avérées prometteuses, ces chercheurs viennent de publier les résultats de leur première étude chez l'homme.

Et ils sont extrêmement prometteurs. 31 personnes souffrant d'arthrose et en attente d'une opération chirurgicale pour la pose d'une prothèse totale du genou ont participé à cette étude. La moitié des participants a pris 2 fois par jour pendant 10 à 12 semaines avant l'opération, 2 capsules contenant 1 g d'huile de foie de morue enrichie en acides gras oméga-3. L'autre moitié a pris un placebo. Après l'opération, les cartilages récupérés ont été analysés. Résultat : dans 86 % des cas du groupe oméga-3, plus aucune trace (ou très peu) des enzymes qui détruisent le cartilage contre 26 % dans le groupe placebo. D'après le professeur Bruce Caterson qui a mené l'étude, « concrètement cela signifie qu'une supplémentation en acides gras oméga-3 peut ralentir voire stopper l'usure du cartilage et réduire l'inflammation ainsi que la douleur qui accompagne l'arthrose. » Là encore, on ne dispose encore que d'un petit nombre de travaux, mais ils sont prometteurs.

Pour réparer le cartilage : glucosamine et chondroïtine

Enfin, nous avons gardé le plus beau pour la fin, deux substances naturelles pourraient même contribuer à inverser le processus d'arthrose, autrement dit réparer votre cartilage

et faire rajeunir vos articulations de plusieurs années.

Dans votre cartilage, vous avez des « molécules-éponge », qui attirent et conservent l'eau, et assurent ainsi la souplesse et l'élasticité de vos tissus articulaires. Ces molécules s'appellent les protéoglycanes (inutile de retenir le nom). Sans elles, le cartilage est incapable d'absorber les chocs, il craque, se fissure et peut s'user complètement.

Pour que les cellules de nos articulations puissent fabriquer des protéoglycanes, elles ont besoin de deux substances : la glucosamine et la chondroïtine. Normalement, les chondrocytes les synthétisent à partir du glucose des aliments au terme de plusieurs réactions biochimiques. Mais dans l'arthrose, les chondrocytes, même bien alimentés en glucose ne parviennent plus à accomplir correctement leur tâche. Les chercheurs ont découvert qu'on obtenait de bien meilleurs résultats en apportant directement aux chondrocytes la glucosamine et la chondroïtine préformées, sous la forme de suppléments par voie orale. Ces substances peuvent dans certains cas stimuler la production de protéoglycanes et à normaliser le métabolisme du cartilage. Non seulement ce dernier ne dégénère plus, mais du cartilage neuf peut être reconstruit.

Depuis plus de 20 ans, la majorité des études a conclu à l'efficacité des suppléments de glucosamine pour soulager les douleurs en cas d'arthrose mineure ou modérée. Cette amélioration apparaît dans un délai de 2 à 8 semaines et persiste plusieurs semaines après l'arrêt de traitement. Ceci est dû aux effets anti-inflammatoires de la glucosamine.(7) Par ailleurs, et c'est là tout son intérêt par rapport aux traitements anti-inflammatoires, la glucosamine pourrait dans certains cas stabiliser le processus de destruction du cartilage. Deux études cliniques menées sur des personnes souffrant d'arthrose du genou ont montré que la prise quotidienne de 1 500 mg de sulfate de glucosamine pendant 3 ans permet de bloquer la progression de la maladie.(8)(9) Aucun effet secondaire significatif n'a été rapporté. Il faut pour cela qu'il reste dans l'articulation des cellules qui fabriquent le cartilage, c'est-à-dire que celui-ci n'ait pas été totalement détruit. D'où l'importance de se préoccuper de prévention très tôt, par exemple après un traumatisme du genou (accident de ski...) parce que ce type de traumatisme entraîne immédiatement un processus inflammatoire qui à terme détruit le cartilage.

Et la chondroïtine ? Même si le dossier scientifique de la chondroïtine n'est pas aussi étoffé que celui de la glucosamine, les études cliniques dont on dispose laissent penser qu'elle peut soulager la douleur. Elle peut aussi contribuer à stopper ou ralentir la progression de la maladie. Dans une étude contrôlée en double aveugle, les chercheurs ont suivi 120 personnes souffrant d'arthrose du genou. Le traitement étudié par comparaison à un placebo consistait à prendre 800 mg de sulfate de chondroïtine par jour pendant 3 mois, traitement qui a été renouvelé une fois dans l'année. Au bout d'un an, les personnes effectivement souffraient moins et les radiographies montraient que les lésions du cartilage avaient peu évolué. Comme pour la glucosamine, l'effet positif de la chondroïtine se prolonge après l'arrêt du traitement.(10)

Des scientifiques ont montré que glucosamine et chondroïtine pourraient agir en synergie pour une plus grande efficacité.

Sources de cet article :

- (1) Wegener T : Treatment of patients with arthrosis of hip or knee with an aqueous extract of Devil's Claw (*Harpagophytum procumbens* DC.). *Phytother Res* 2003, 17(10):1165-1172.
- (2) Leblan D : *Harpagophytum procumbens* in the treatment of knee and hip osteoarthritis. Four-month results of a prospective, multicenter, double-blind trial versus diacerhein. *Joint Bone Spine*. 2000, 67(5):462-427.
- (3) Chrubasik S : A randomized double-blind pilot study comparing Doloteffin and Vioxx in the treatment of low back pain. *Rheumatology (Oxford)*. 2003, 42(1):141-148.
- (4) Kiuchi F : Inhibition of prostaglandin and leukotriene biosynthesis by gingerols and diarylheptanoids. *Chem Pharm Bull* 1992, 40(2):387-391.
- (5) Srivastava KC : Ginger (*Zingiber officinale*) in rheumatism and musculoskeletal disorders. *Med Hypotheses*. 1992, 39(4):342-348.
- (6) Altman RD : Effects of a ginger extract on knee pain in patients with osteoarthritis. *Arthritis Rheum* 2001, 44(11):2531-2538.
- (7) Vangsness CT Jr, Spiker W, Erickson J. A review of evidence-based medicine for glucosamine and chondroitin sulfate use in knee osteoarthritis. *Arthroscopy*. 2009 Jan ; 25(1):86-94. Epub 2008 Sep 30. Review. PubMed PMID: 19111223.
- (8) Reginster JY, Deroisy R, Rovati LC, Lee RL, Lejeune E, Bruyere O, Giacovelli G, Henrotin Y, Dacre JE, Gossett C. Long-term effects of glucosamine sulphate on osteoarthritis progression: a randomised, placebo-controlled clinical trial. *Lancet* 2001 Jan 27;357(9252):251-6.
- (9) Pavelka K, Gatterova J, Olejarova M, Machacek S, Giacovelli G, Rovati LC. Glucosamine sulfate use and delay of progression of knee osteoarthritis: a 3-year, randomized, placebo-controlled, double-blind study. *Arch Intern Med* 2002 Oct 14;162(18):2113-23.
- (10) Uebelhart D : Intermittent treatment of knee osteoarthritis with oral chondroitin sulfate : a one-year, randomized, double-blind, multicenter study versus placebo. *Osteoarthritis Cartilage*. 2004 Apr;12(4):269-76.